

Министерство сельского хозяйства Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Санкт-Петербургский государственный аграрный университет»

Институт экономики и управления
Кафедра физического воспитания

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ
текущего контроля/промежуточной аттестации обучающихся при освоении
ОПОП ВО, реализующей ФГОС ВО

по дисциплине
«Базовая физическая культура»

Уровень высшего образования
БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки
09.03.03 Прикладная информатика

Направленность (профиль) образовательной программы
Информационные технологии в бизнесе

Очная, заочная форма обучения

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Таблица 1

№	Формируемые компетенции	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Оценочное средство
1.	<p>УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> <p>ИУК-7.1 выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания должного уровня физической подготовленности с учетом физиологических особенностей организма</p> <p>знать: здоровьесберегающие технологии для поддержания должного уровня физической подготовленности с учетом физиологических особенностей организма</p> <p>уметь: применять здоровьесберегающие технологии для поддержания должного уровня физической подготовленности с учетом физиологических особенностей организма</p> <p>владеть: видами здоровьесберегающих технологий для поддержания должного уровня физической подготовленности с учетом физиологических особенностей организма</p> <p>ИУК-7.2 планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p> <p>знать: как планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p> <p>уметь: планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p> <p>владеть: способами планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p> <p>ИУК-7.3 владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования</p> <p>знать: средства и методы укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования</p> <p>уметь: пользоваться различными средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования</p>	<p>Раздел 1. Освоение двигательных умений и навыков в легкой атлетике.</p> <p>Повышение уровня физической подготовленности средствами легкой атлетики</p> <p>Раздел 2. Освоение двигательных умений и навыков в спортивных играх.</p> <p>Повышение уровня физической подготовленности средствами спортивных игр</p> <p>Раздел 3. Методики применения средств физической культуры для направленного развития отдельных физических качеств</p>	<p>Реферат/ доклад</p> <p>Устный опрос</p> <p>Контрольные нормативы</p> <p>ТЕСТ</p>

	владеть: различными вариантами средств и методов укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования		
2.	<p>ОПК-3. Способен решать стандартные задачи профессиональной деятельности на основе информационной и библиографической культуры с применением информационно-коммуникационных технологий и с учетом основных требований информационной безопасности</p> <p>ИОПК-3.3. Владеет навыками подготовки обзоров, аннотаций, составления рефератов, научных докладов, публикаций, и библиографии по научно-исследовательской работе с учетом требований информационной безопасности</p> <p>знать: принципы подготовки обзоров, аннотаций, составления рефератов, научных докладов, публикаций, и библиографии по научно-исследовательской работе с учетом требований информационной безопасности</p> <p>уметь: подготавливать обзор, аннотацию, составление рефератов, научных докладов, публикаций, и библиографии по научно-исследовательской работе с учетом требований информационной безопасности</p> <p>владеть: навыками подготовки обзоров, аннотаций, составления рефератов, научных докладов, публикаций, и библиографии по научно-исследовательской работе с учетом требований информационной безопасности</p>	<p>Раздел 3. Методики применения средств физической культуры для направленного развития отдельных физических качеств</p> <p>Раздел 4. Спортивная подготовка в базовых видах спорта. Повышение уровня профессионально-прикладной физической подготовленности</p> <p>Раздел 5. Повышение уровня спортивной подготовленности в базовых видах спорта. Развитие и совершенствование психофизических и личностных профессионально важных качеств</p>	<p>Реферат/ доклад</p> <p>Устный опрос</p> <p>Контрольные нормативы</p> <p>ТЕСТ</p>

2. ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Таблица 2

№	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
1.	Реферат/ доклад	Форма контроля, используемая для привития студенту навыков краткого, грамотного и лаконичного представления собранных материалов и фактов в соответствии с требованиями	Вопросы по темам/разделам дисциплины
2.	Устный опрос	Средство для проверки умений применять полученные знания для решения задач определенного типа по теме или разделу	Комплект вопросов

3.	Контрольные нормативы	Средство для проверки умений применять полученные знания для решения задач определенного типа по теме или разделу	Комплект контрольных заданий
4	Тест	Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося	Фонд тестовых заданий

3. ПОКАЗАТЕЛИ И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ, ОПИСАНИЕ ШКАЛ ОЦЕНИВАНИЯ

Таблица 3

Планируемые результаты освоения компетенции	Уровень освоения				Оценочное средство
	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично	
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности					
ИУК-7.1 выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания должного уровня физической подготовленности с учетом физиологических особенностей организма					
Знать здоровьесберегающие технологии для поддержания должного уровня физической подготовленности с учетом физиологических особенностей организма	Уровень знаний ниже минимальных требований, имели место грубые ошибки	Минимально допустимый уровень знаний, допущено много негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки, допущено несколько негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки, без ошибок.	Реферат, Устный опрос, контрольные нормативы
Уметь применять здоровьесберегающие технологии для поддержания должного уровня физической подготовленности с учетом физиологических особенностей организма	При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения, имели место грубые ошибки	Продemonстрированы основные умения, решены типовые задачи с негрубыми ошибками, выполнены все задания, но не в полном объеме	Продemonстрированы все основные умения, решены все основные задачи с негрубыми ошибками, выполнены все задания в полном объеме, но некоторые с недочетами	Продemonстрированы все основные умения, решены все основные задачи с отдельными незначительными недочетами, выполнены все задания в полном объеме	Реферат, Устный опрос, контрольные нормативы
Владеть видами здоровьесберегающих технологий для поддержания должного уровня физической подготовленности с учетом физиологических особенностей организма	При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки, имели место грубые ошибки	Имеется минимальный набор навыков для решения стандартных задач с некоторыми недочетами	Продemonстрированы базовые навыки при решении стандартных задач с некоторыми недочетами	Продemonстрированы навыки при решении нестандартных задач без ошибок и недочетов	Реферат, Устный опрос, контрольные нормативы
ИУК-7.2 планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности					

Знать как планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	Уровень знаний ниже минимальных требований, имели место грубые ошибки	Минимально допустимый уровень знаний, допущено много негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки, допущено несколько негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки, без ошибок.	Реферат, Устный опрос, контрольные нормативы
Уметь планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения, имели место грубые ошибки	Продемонстрированы основные умения, решены типовые задачи с негрубыми ошибками, выполнены все задания, но не в полном объеме	Продемонстрированы все основные умения, решены все основные задачи с негрубыми ошибками, выполнены все задания в полном объеме, но некоторые с недочетами	Продемонстрированы все основные умения, решены все основные задачи с отдельными несущественными недочетами, выполнены все задания в полном объеме	Реферат, Устный опрос, контрольные нормативы
Владеть способами планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки, имели место грубые ошибки	Имеется минимальный набор навыков для решения стандартных задач с некоторыми недочетами	Продемонстрированы базовые навыки при решении стандартных задач с некоторыми недочетами	Продемонстрированы навыки при решении нестандартных задач без ошибок и недочетов	Реферат, Устный опрос, контрольные нормативы
ИУК-7.Знает средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования					
Знать средства и методы укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования	Уровень знаний ниже минимальных требований, имели место грубые ошибки	Минимально допустимый уровень знаний, допущено много негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки, допущено несколько негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки, без ошибок.	Реферат, Устный опрос, контрольные нормативы
Уметь пользоваться различными средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования	При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения, имели место грубые ошибки	Продемонстрированы основные умения, решены типовые задачи с негрубыми ошибками, выполнены все задания, но не в полном объеме	Продемонстрированы все основные умения, решены все основные задачи с негрубыми ошибками, выполнены все задания в полном объеме, но некоторые с недочетами	Продемонстрированы все основные умения, решены все основные задачи с отдельными несущественными недочетами, выполнены все задания в полном объеме	Реферат, Устный опрос, контрольные нормативы

Владеть различными вариантами средств и методов укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования	При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки, имели место грубые ошибки	Имеется минимальный набор навыков для решения стандартных задач с некоторыми недочетами	Продemonстрированы базовые навыки при решении стандартных задач с некоторыми недочетами	Продemonстрированы навыки при решении нестандартных задач без ошибок и недочетов	Реферат, Устный опрос, контрольные нормативы
ОПК-3. Способен решать стандартные задачи профессиональной деятельности на основе информационной и библиографической культуры с применением информационно-коммуникационных технологий и с учетом основных требований информационной безопасности					
ИОПК-3.3. Владеет навыками подготовки обзоров, аннотаций, составления рефератов, научных докладов, публикаций, и библиографии по научно-исследовательской работе с учетом требований информационной безопасности					
Знать принципы подготовки обзоров, аннотаций, составления рефератов, научных докладов, публикаций, и библиографии по научно-исследовательской работе с учетом требований информационной безопасности	Уровень знаний ниже минимальных требований, имели место грубые ошибки	Минимально допустимый уровень знаний, допущено много негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки, допущено несколько негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки, без ошибок.	Реферат, Устный опрос, контрольные нормативы
Уметь подготавливать обзор, аннотацию, составление рефератов, научных докладов, публикаций, и библиографии по научно-исследовательской работе с учетом требований информационной безопасности	При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения, имели место грубые ошибки	Продemonстрированы основные умения, решены типовые задачи с негрубыми ошибками, выполнены все задания, но не в полном объеме	Продemonстрированы все основные умения, решены все основные задачи с негрубыми ошибками, выполнены все задания в полном объеме, но некоторые с недочетами	Продemonстрированы все основные умения, решены все основные задачи с отдельными незначительными недочетами, выполнены все задания в полном объеме	Реферат, Устный опрос, контрольные нормативы
Владеть навыками подготовки обзоров, аннотаций, составления рефератов, научных докладов, публикаций, и библиографии по научно-исследовательской работе с учетом требований	При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки, имели место грубые ошибки	Имеется минимальный набор навыков для решения стандартных задач с некоторыми недочетами	Продemonстрированы базовые навыки при решении стандартных задач с некоторыми недочетами	Продemonстрированы навыки при решении нестандартных задач без ошибок и недочетов	Реферат, Устный опрос, контрольные нормативы

информационной безопасности					
--------------------------------	--	--	--	--	--

4. ПЕРЕЧЕНЬ КОНТРОЛЬНЫХ ЗАДАНИЙ И ИНЫХ МАТЕРИАЛОВ, НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

4.1. Типовые задания для текущего контроля успеваемости

4.1.1. Вопросы для опроса

Тема 1. Освоение двигательных умений и навыков в легкой атлетике. Повышение уровня физической подготовленности средствами легкой атлетики.

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

ИУК-7.1 выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания должного уровня физической подготовленности с учетом физиологических особенностей организма

ИУК-7.2 планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности ИУК-7.2

ИУК-7.3 владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования

ОПК-3. Способен решать стандартные задачи профессиональной деятельности на основе информационной и библиографической культуры с применением информационно-коммуникационных технологий и с учетом основных требований информационной безопасности

ИОПК-3.3. Владеет навыками подготовки обзоров, аннотаций, составления рефератов, научных докладов, публикаций, и библиографии по научно-исследовательской работе с учетом требований информационной безопасности

Знать

1. Классификация и характеристика легкоатлетических упражнений
2. Место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания
3. Возникновение и развитие легкой атлетики
4. Основы техники ходьбы и бега
5. Основы техники легкоатлетических прыжков
6. Основы техники метаний
7. Основы техники спортивной ходьбы

Уметь

1. Анализ техники бега на средние дистанции
2. Анализ техники бега на 100 м.
3. Особенности бега на 200 м.
4. Анализ техники прыжка в высоту способом «перешагивание»
5. Анализ техники прыжка в длину способом «согнув ноги»
6. Анализ техники метания малого мяча
7. Анализ техники толкания ядра «со скачка»
8. Особенности выполнения «обгона снаряда» в толкании ядра и метании малого мяча
9. Анализ техники метания малого мяча в цель

Владеть

1. Методика обучения технике спортивной ходьбы
2. Методика обучения технике бега по дистанции в беге на средние дистанции
3. Методика обучения технике бега по дистанции в спринтерском беге. 34 Методика обучения разбегу и отталкиванию в прыжках в высоту способом «перешагивание»
4. Методика обучения перехода через планку и приземление в прыжках в высоту способом «перешагивание»
5. Методика обучения технике прыжка в длину способом «согнув ноги»
6. Методика обучения метанию малого мяча в цель
7. Методика обучения бросковым шагам в метании малого мяча с разбега

Тема 2. Освоение двигательных умений и навыков в спортивных играх. Повышение уровня физической подготовленности средствами спортивных игр

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

ИУК-7.1 выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания должного уровня физической подготовленности с учетом физиологических особенностей организма

ИУК-7.2 планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности ИУК-7.2

ИУК-7.3 владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования

ОПК-3. Способен решать стандартные задачи профессиональной деятельности на основе информационной и библиографической культуры с применением информационно-коммуникационных технологий и с учетом основных требований информационной безопасности

ИОПК-3.3. Владеет навыками подготовки обзоров, аннотаций, составления рефератов, научных докладов, публикаций, и библиографии по научно-исследовательской работе с учетом требований информационной безопасности

Знать

- 1 Характеристика спортивных игр, их специфические признаки.
- 2 Место и значение спортивных игр в системе физического воспитания.
- 3 Требования к специалисту по спортивным играм.
- 4 Периодизация спортивной тренировки в спортивных играх.
- 5 Виды подготовки в спортивных играх, их взаимосвязь.
- 6 Функции и амплуа игроков в гандболе, футболе, волейболе, баскетболе, их характеристика.

Уметь

- 1 Тренировка в спортивных играх, её характеристика и содержание.
- 2 Отбор для занятий спортивными играми. Этапы отбора.
- 3 Психологические качества и свойства личности волейболистов, баскетболистов, футболистов.

- 4 Подвижные игры в обучение техники спортивных игр.
- 5 Место, оборудование и инвентарь для игры волейбол, баскетбол, футбол, гандбол, настольный теннис. Разметка игрового поля и его размеры.

Владеть

- 1 Баскетбол. Анализ техники и методика обучения ведения мяча.
2. Волейбол. Техника выполнения и методика обучения приёму-передачи мяча двумя руками снизу.
3. Настольный теннис. Техника выполнения и методика обучения наката справа.
4. Футбол. Анализ техники и методика обучения остановки мяча внутренней стороной стопы.
5. Характеристика двигательных качеств (сила, быстрота, ловкость, гибкость, выносливость), значение в спортивных играх.

Тема 3. Методики применения средств физической культуры для направленного развития отдельных физических качеств

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

ИУК-7.1 выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания должного уровня физической подготовленности с учетом физиологических особенностей организма

ИУК-7.2 планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности ИУК-7.2

ИУК-7.3 владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования

ОПК-3. Способен решать стандартные задачи профессиональной деятельности на основе информационной и библиографической культуры с применением информационно-коммуникационных технологий и с учетом основных требований информационной безопасности

ИОПК-3.3. Владеет навыками подготовки обзоров, аннотаций, составления рефератов, научных докладов, публикаций, и библиографии по научно-исследовательской работе с учетом требований информационной безопасности

Знать

1. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм человека.
2. Средства физической культуры и спорта в совершенствовании функциональных возможностей организма.
3. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
4. Здоровье человека как ценность. Факторы, определяющие здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие.
5. Критерии эффективности здорового образа жизни.

Уметь

- 1 Особенности использования средств физической культуры в регулировании работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния.
- 2 Методические принципы физического воспитания.
- 3 Методы физического воспитания.
- 4 Основы методики обучения движениям.
- 5 Методика начального и углубленного разучивания движения, закрепления и дальнейшего совершенствования двигательного действия.
- 6 Основы совершенствования физических качеств.
- 7 Основы методики развития силовых способностей.

Владеть

1. Методика применения средств физической культуры для развития быстроты движений.
2. Методические принципы воспитания ловкости и гибкости.
3. Средства и методы развития общей и специальной выносливости.
4. Разделы спортивной подготовки.
5. Общая физическая и специальная подготовка, их цели и задачи.
6. Зоны интенсивности физических нагрузок.
7. Формы занятий физическими упражнениями.

Тема 4. Спортивная подготовка в базовых видах спорта. Повышение уровня профессионально-прикладной физической подготовленности

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

ИУК-7.1 выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания должного уровня физической подготовленности с учетом физиологических особенностей организма

ИУК-7.2 планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности ИУК-7.2

ИУК-7.3 владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования

ОПК-3. Способен решать стандартные задачи профессиональной деятельности на основе информационной и библиографической культуры с применением информационно-коммуникационных технологий и с учетом основных требований информационной безопасности

ИОПК-3.3. Владеет навыками подготовки обзоров, аннотаций, составления рефератов, научных докладов, публикаций, и библиографии по научно-исследовательской работе с учетом требований информационной безопасности

Знать

- 1 Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям.
- 2 Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.
- 3 Формы и содержание самостоятельных занятий.

- 4 Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.
- 5 Характер содержания занятий в зависимости от возраста.
- 6 Особенности самостоятельных занятий для женщин.
- 7 Особенности самостоятельных занятий для мужчин.

Уметь

1. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.
2. Планирование и управление самостоятельными занятиями.
3. Особенности методики составления индивидуальных программ оздоровительных занятий.
4. Составление комплексов упражнений и особенности проведения утренней гимнастики.
5. Выбор содержания, средств и методов, планирование объема и интенсивности физических нагрузок оздоровительного занятия.

Владеть

1. Оборудование мест и подготовка инвентаря для проведения оздоровительных занятий.
2. Методика составления плана-конспекта оздоровительного занятия.
3. Гигиена самостоятельных занятий.
4. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
5. Система студенческих спортивных соревнований.

Тема 5. Повышение уровня спортивной подготовленности в базовых видах спорта. Развитие и совершенствование психофизических и личностных профессионально важных качеств

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

ИУК-7.1 выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания должного уровня физической подготовленности с учетом физиологических особенностей организма

ИУК-7.2 планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности ИУК-7.2

ИУК-7.3 владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования

ОПК-3. Способен решать стандартные задачи профессиональной деятельности на основе информационной и библиографической культуры с применением информационно-коммуникационных технологий и с учетом основных требований информационной безопасности

ИОПК-3.3. Владеет навыками подготовки обзоров, аннотаций, составления рефератов, научных докладов, публикаций, и библиографии по научно-исследовательской работе с учетом требований информационной безопасности

Знать

- 1 Олимпийские игры и Универсиады.
- 2 Содержание врачебного и педагогического контроля.

- 3 Соматоскопические и антропометрические методы в оценке физического развития.
- 4 Определение оценочных индексов физического развития.
- 5 Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
- 6 Основные методы и показатели самоконтроля. Методика ведения дневника самоконтроля.

Уметь

- 1 Использование средств профессионально-прикладной физической культуры для развития и совершенствования профессионально важных психофизических качеств.
- 2 Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры
- 3 Методика составления и проведения комплексов упражнений вводной гимнастики, физкультурной паузы, физкультурной минутки и микропаузы активного отдыха.
- 4 Составление плана-конспекта оздоровительного занятия
- 5 Выбор содержания, средств и методов, планирование объема и интенсивности физических нагрузок оздоровительного занятия

Владеть

- 1 Оценка функционального состояния сердечнососудистой системы. Методика проведения нагрузочных тестов.
- 2 Методика проведения функциональных проб, определение частоты дыхания и жизненной емкости легких для оценки функции дыхания.
- 3 Методика проведения проб и оценка функционального состояния нервной системы.
- 4 Методика определения физической работоспособности и физического состояния.
- 5 Методика проведения и оценка результатов тестирования и уровня развития физических качеств.

4.1.2. Темы контрольных работ

«Контрольные работы не предусмотрены в РПД»)

4.1.3. Примерные темы курсовых работ

«Курсовые работы не предусмотрены в РПД»)

4.1.4. Темы реферата, доклада

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

ИУК-7.1 выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания должного уровня физической подготовленности с учетом физиологических особенностей организма

ИУК-7.2 планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности ИУК-7.2

ИУК-7.3 владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования

ОПК-3. Способен решать стандартные задачи профессиональной деятельности на основе информационной и библиографической культуры с применением информационно-коммуникационных технологий и с учетом основных требований информационной безопасности

ИОПК-3.3. Владеет навыками подготовки обзоров, аннотаций, составления рефератов, научных докладов, публикаций, и библиографии по научно-исследовательской работе с учетом требований информационной безопасности

- 1 Роль физической культуры в развитии человека.
1. Возможности физической основных качеств и свойств личности.
2. Изменения, происходящие в организме человека при систематических занятиях физическими упражнениями, спортом, туризмом.
3. Контроль и самоконтроль физической культурой и спортом.
4. Коррекция развития отдельных систем организма средствами физической культуры и спорта.
5. Методика занятий физической культурой и спортом в зависимости от индивидуальных особенностей организма.
- 2 Здоровье человека как феномен культуры.
6. Физическое /соматическое/ сохранения.
7. Физкультурно-спортивные физической работоспособности.
- 3 Физическая культура в профилактике различных заболеваний человека.
- 4 Физическая культура в рекреации и реабилитации человека.
8. Методика использования лечебной физической культуры при различных отклонениях в состоянии здоровья.
- 5 Классический, восстановительный и спортивный массаж.
- 6 Физическая культура и Олимпийское движение.
9. Методика занятий физической культурой с инвалидами и лицами с ослабленным здоровьем.
- 7 Основы рационального питания и контроля за весом тела.
- 8 Методика занятий физическими упражнениями в различных оздоровительных системах.
- 9 Традиционные и восточные системы оздоровления человека.
- 10 Роль физических упражнений в режиме дня студентов.
- 11 Методика закаливания человека
- 12 Основные приемы борьбы с вредными привычками.
- 13 Влияние осанки на здоровье человека.
- 14 Влияние алкоголя, никотина и наркотических веществ на развитие личности и состояние здоровья.
- 15 Утомление и восстановление организма. Роль физических упражнений в регулировании этих состояний.
- 16 Методика коррекции строения тела человека средствами физической культуры и спорта.
- 17 Методика использования дыхательной гимнастики.

- 18 Профессионально-прикладная физическая культура студентов профессионального различного профиля.
- 19 Методика занятий адаптивной физической культуры (с инвалидами).
- 20 Основы методики использования восстановительных рационального питания и контроля за весом тела.
- 21 Аэробика для всех.
- 22 Понятие гиподинамии и меры по её предупреждению.
- 23 Оптимальный двигательный режим – один из важнейших факторов сохранения и укрепления здоровья.
- 24 Физическое развитие человека и методы его определения.
- 25 Методические основы построения индивидуальных тренировочных программ для лиц разного уровня подготовленности и здоровья.
- 26 Физические упражнения в режиме дня студента.
- 27 Особенности занятий физической культурой и спортом женщин.

4.1.5. Контрольные нормативы

Контрольные нормативы определения физической подготовленности

Характеристика направленности и тестов	Оценка в очках									
	Женщины					Мужчины				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1. Тест на скоростно-силовую подготовленность, бег 100 м. (сек.)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7	13,2	13,9	14,0	14,3	14,6
2. Тест на силовую подготовленность-поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	60	50	40	30	20					

подтягивание на перекладине (кол-во раз)						15	12	9	7	5
3.Тест на общую выносливость - бег 2000 м. (мин., сек.)	10,15	10,50	11,15	11,50	12,15					
- бег на 3000 м. (мин., сек.)						12,00	12,35	13,10	13,50	14,00

4.1.6. Тесты

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

УК 7_{ид.1} выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания должного уровня физической подготовленности с учетом физиологических особенностей организма

УК 7_{ид.2} планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности

УК 7_{ид.3} владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования

Тесты

для оценки физической, спортивно-технической подготовленности и уровня овладения жизненно необходимыми умениями и навыками студентов основного отделения

Женщины

№ п/п	Тесты	Оценка нормативов в очках		
		5	4	3
Оценка общей физической подготовленности				
1	Бег 2000 м. (мин., сек.)	10,15	10,5	11,15
2	Бег 100 м. (сек.)	15,7	16	17
3	Прыжки в длину с места (см.)	180	175	165
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	30	20	10
5	Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, ноги закрепленные (раз)	60	45	30
6	Челночный бег 6х12 м (сек.)	20,5	21,5	22,5
Оценка спортивно-технической подготовленности по волейболу				
7	Передача мяча сверху через сетку на расстоянии 5-6 м. из 10 попыток (кол-во удачных передач)	10	8	6

8	Подача нижняя, верхняя (кол-во удачных подач)	8	6	4
Оценка спортивно-технической подготовленности по баскетболу				
9	Штрафные броски по кольцу (кол-во попаданий из 10 попыток)	4	3	2

Мужчины

№ п/п	Тесты	Оценка нормативов в очках		
		5	4	3
Оценка общей физической подготовленности				
1	Бег 3000 м. (мин., сек.)	12	12,35	13,1
2	Бег 100 м. (сек.)	13,2	13,8	14
3	Прыжки в длину с места (см.)	225	215	200
4	Подтягивание на перекладине (раз)	15	12	9
5	В висе поднимание ног до касания перекладины (раз)	10	7	5
6	Челночный бег 6x12 м (сек.)	17,5	18,5	19,5
Оценка спортивно-технической подготовленности по волейболу				
7	Передача мяча сверху через сетку на расстоянии 5-6 м. из 10 (кол-во удачных передач) попыток	10	8	6
8	Подача верхняя, нижняя (кол-во удачных подач)	8	6	4
Оценка спортивно-технической подготовленности по баскетболу				
9	Штрафные броски по кольцу (кол-во попаданий из 10 попыток)	5	4	3

Примечание: тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие уровень физической подготовленности первокурсника при поступлении в вуз и физическую активность студента в каникулярное время, и в конце учебного года – как определяющие сдвиг в уровне физической подготовленности за прошедший учебный год.

Обязательные тесты определения физической подготовленности студентов специальной медицинской группы (юноши и девушки):

№ п/п	Виды заболеваний	Тесты	Критерии оценки

Заболевание органов дыхания.	1.Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. 2.Наклон вперед из положения сидя. 3.Штрафной бросок баскетбольного мяча (10р.) 4.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юн. – от пола, дев. – от скамейки в течение 30 сек.)	дальность, прирост результата, глубина наклона, количество попаданий, количество раз.
Заболевания сердечнососудистой системы и щитовидной железы.	1.Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. 2.Наклон вперед из положения сидя. 3.Штрафной бросок баскетбольного мяча (10 р.). 4.Нижний прием или передача волейбольного мяча перед собой.	дальность, прирост результата, глубина наклона, количество попаданий, количество раз.
Ожирение, сахарный диабет (начальная стадия)	1.Поднимание туловища из положения «лежа на спине» в течение 30 сек. 2.Штрафной бросок баскетбольного мяча (10р.) 3.Наклон вперед из положения стоя.	количество раз. количество попаданий. глубина наклона.
Заболевание желудочно-кишечного тракта.	1.Наклон вперед из положения сидя. 2.Штрафной бросок баскетбольного мяча (10р.). 3.Верхний и нижний прием и передача волейбольного мяча над собой.	глубина наклона. кол-во попаданий. количество раз.
Аднексит (дев.), пиелонефрит.	1. Бег с умеренной интенсивностью. 2. Штрафной бросок баскетбольного мяча (10р.). 3. Верхний или нижний прием и передача волейбольного мяча.	техника бега. количество попаданий. количество раз.
Миопия слабой, средней и высокой степени без патологии глазного дна.	1.Наклон вперед из положения сидя. 2.Поднимание ног из положения лежа на спине в течение 30 сек. 3.Штрафной бросок баскетбольного мяча (10р.).	глубина наклона. количество раз. количество попаданий.

	Заболевания опорно-двигательного аппарата.	1. Наклон вперед. 2. Поднимание туловища из положения лежа на спине в течение 30 сек. 3. Верхний и нижний прием и передача волейбольного мяча.	глубина наклона. количество раз. количество раз.
--	--	--	--

***Примечания:**

1. В качестве критерия следует применять не сам результат теста, а величину его прироста по сравнению с исходным результатом (для упражнений силовой, скоростно-силовой направленности и на выносливость).

2. При некоторых заболеваниях сердечнососудистой системы возможно применение в качестве теста плавания с умеренной интенсивностью (вегетососудистая дистония).

3. В зависимости от характера заболевания опорно-двигательного аппарата и стадии восстановления возможны разные варианты тестов силовой, скоростно-силовой направленности и на выносливость.

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

УК 7_{ид.1} выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания должного уровня физической подготовленности с учетом физиологических особенностей организма

УК 7_{ид.2} планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности

УК 7_{ид.3} владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования

Тест №1.

1. Первые Олимпийские игры были проведены:

- А) 1034 г. в США;
- Б) 776 г. до н.э. в Греции;
- В) 896 г. до н.э. в Риме;
- Г) 1428 г. в Праге.

2. Первые Олимпийские игры современности были проведены:

- А) 1896 в Греции
- Б) 1734 в Риме
- В) 1928 в Москве
- Г) 1900 в Китае

3. Московская Олимпиада была проведена:

- А) 1956 г.
- Б) 1938 г.
- В) 1972 г.
- Г) 1980 г.

4. Дайте определение физической культуры:

- А) Физическая культура удовлетворяет биологические потребности;

- Б) Физическая культура – средство отдыха;
- В) Физическая культура – специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования личности;
- Г) Физическая культура – средство физической подготовки.
- 5. Недостаток двигательной активности людей называется:**
- А) Гипертонией
- Б) Гипердинамией
- В) Гиподинамией
- Г) Гипотонией
- 6. Недельной нормой двигательной активности студентов являются занятия физическими упражнениями в объеме:**
- А) 4-6 ч.
- Б) 5-7 ч.
- В) 16 ч.
- Г) 10-12 ч.
- 7. Процесс психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности называется:**
- А) профессиональная подготовка;
- Б) профессионально-прикладная подготовка;
- В) профессионально-прикладная физическая подготовка;
- Г) спортивно – техническая подготовка.
- 8. Понятие, отражающее прикладную направленность физического воспитания:**
- А) физическое воспитание;
- Б) физическое состояние;
- В) физическая подготовка;
- Г) физическая нагрузка.
- 9. Контрольный тест по профессионально-прикладной физической подготовке независимо от пола:**
- А) сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;
- Б) функциональная проба на задержке дыхания (проба Штанге);
- В) прыжок в длину с места;
- Г) подтягивание на перекладине хватом сверху.
- 10. Общий объем часов на физическую культуру составляет:**
- А) 400 часов;
- Б) 258 часов;
- В) 204 часа;
- Г) 408 часов.

Тест № 2.

1. Костная система человека состоит:

- А) из 150 костей;
- Б) из 80 костей;

В) из 200 костей;

Г) из 250 костей

2. Кости соединяются с помощью:

А) мышц;

Б) суставов;

В) сухожилий;

Г) жгутиков.

3. Мышечная система включает около:

А) 400 мышц;

Б) 600;

В) 500;

Г) 300.

4. Основным источником энергии для мышечного волокна являются:

А) жиры;

Б) углеводы;

В) белки;

Г) все вместе.

5. Сердечно-сосудистая система состоит:

А) из мышц;

Б) из сердца и кровеносных сосудов;

В) костей;

Г) крови и лимфы.

6. Общее количество крови у взрослого человека:

А) 3-4 литра;

Б) 4-5 литров;

В) 2-3 литра;

Г) 1-2 литра.

7. Частота сердечных сокращений у взрослого в покое составляет в среднем:

А) 70 ударов;

Б) 60 ударов;

В) 40 ударов;

Г) 80 ударов.

8. Артериальное давление измеряется:

А) в килограммах;

Б) сантиметрах;

В) миллиметрах ртутного столба;

Г) сантиметрах кубических.

9. Жизненная емкость легких – это:

А) количество воздуха, которое может вдохнуть человек;

Б) количество воздуха, которое может выдохнуть человек после максимально глубокого вдоха;

В) объем вдоха и выдоха;

Г) разница между вдохом и выдохом.

10. Специализированный отдел нервной системы, регулируемый корой больших полушарий – это:

- А) головной мозг;
- Б) спинной мозг;
- В) вегетативная нервная система;
- Г) мозжечок.

Тест № 3.

1. Понятие «здоровье» можно классифицировать следующим образом:

- А) здоровье – это отсутствие болезней;
- Б) «здоровье» и «норма» - понятия тождественные;
- В) здоровье – нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций;
- Г) отсутствие вредных привычек у человека.

2. Одним из важнейших условий качества рабочей силы является:

- А) уровень физической подготовленности;
- Б) уровень здоровья и физического развития;
- В) уровень теоретических знаний;
- Г) все вместе.

3. Важнейшие компоненты неупорядоченности и хаотичности в организации жизнедеятельности студентов – это:

- А) несвоевременный прием пищи;
- Б) систематическое недосыпание;
- В) малое пребывание на свежем воздухе;
- Г) курение;
- Д) все вместе.

4. Основными элементами здорового образа жизни студентов выступают :

- А) закаливающие процедуры;
- Б) соблюдение режима труда и отдыха, питания и сна;
- В) отказ от вредных привычек;
- Г) организация целесообразного режима двигательной активности;
- Д) все вместе.

5. Среди факторов риска для здоровья ставится на первое место:

- А) перегруженность учебно-профессиональными и домашними обязанностями;
- Б) конфликты с окружающими;
- В) злоупотребление алкоголем;
- Г) все вместе.

6. Обычной нормой ночного сна студента считается

- А) 7 - 8 часов;
 - Б) 5-6 часов;
 - В) 3- 4 часа;
 - Г) 10-12 часов.
- 7. Главное правило полноценного питания не менее**
- А) одного раза в день;
 - Б) 2 - 3 раза в день;
 - В) 3-4 раза в день;
 - Г) 4-5 раз в день.
- 8. Оптимальным двигательным режимом для студентов является**
- такой, при котором мужчины уделяют занятиям физической культурой**
- А) 3 - 4 часа в неделю;
 - Б) 8 - 12 часов в неделю;
 - В) 14 - 16 часов в неделю;
 - Г) 16 -18 часов в неделю.
- 9. Тоже, но для женщин:**
- А) 6-10 часов;
 - Б) 8 - 12 часов;
 - В) 14 - 16 часов;
 - Г) 16-18 часов.
- 10. Эффективное средство восстановления работоспособности - это:**
- А) массаж, контрастный душ;
 - Б) гигиена одежды и обуви;
 - В) уход за полостью рта и зубами;
 - Г) здоровый образ жизни.
- 11. Личная гигиена включает:**
- А) соблюдение распорядка дня;
 - Б) уход за телом;
 - В) использование одежды и обуви, не оказывающей вредного воздействия на организм;
 - Г) все перечисленное.

Тест № 4.

- 1. Учебное время студентов в среднем составляет:**
- А) 40 - 44 часа в неделю;
 - Б) 52 - 58 часов неделю;
 - В) 60 - 64 часа в неделю;
 - Г) 70-72 часа в неделю.
- 2. В процессе умственного труда основная нагрузка приходится:**
- А) на вегетативную нервную систему;

- Б) на дыхательную систему;
 - В) на ЦНС, ее высший отдел - головной мозг;
 - Г) на подкорку головного мозга.
- 3. Работоспособность - это способность человека выполнять:**
- А) конкретную деятельность в рамках заданных временных лимитов и параметров эффективности;
 - Б) специальные умения, навыки, определенные психические, физиологические и физические особенности;
 - В) ответственно, добросовестно выполнять работу, необходимую в конкретной деятельности;
 - Г) быстро, качественно, целеустремленно выполнять заданную работу.
- 4. Наиболее работоспособны студенты, отнесенные:**
- А) к «утреннему» типу - «жаворонки»;
 - Б) «вечернему» типу - «совы»;
 - В) промежуточному типу между «жаворонками» и «совами»;
 - Г) к добросовестным и исполнительным.
- 5. Динамика умственной работоспособности студентов в недельном учебном цикле имеет периоды:**
- А) вработывания, устойчивой работоспособности и период ее снижения;
 - Б) «конечного порыва», нервно-эмоционального напряжения;
 - В) эмоционального переживания;
 - Г) нервного расстройства.
- 6. Основой организации отдыха при умственной деятельности является принцип:**
- А) активного отдыха;
 - Б) пассивного отдыха;
 - В) психоэмоциональной разгрузки;
 - Г) аутотренинг.
- 7. «Зоной» оптимального воздействия между умственной и физической работоспособностью студентов являются занятия с режимом ЧСС:**
- А) 90 - 100 ударов / мин;
 - Б) 130 - 160 ударов мин;
 - В) 160 - 180 ударов в мин;
 - Г) 180 – 210 ударов в мин.
- 8. Формами физической активности в режиме учебного труда студентов являются:**
- А) утренняя гимнастика;
 - Б) психическая саморегуляция;
 - В) кратковременные перерывы между занятиями;
 - Г) «физкультурная минутка».

9. Эффект занятий физическими упражнениями можно повысить, если будет:

- А) произвольный режим жизнедеятельности, где отсутствует элемент физической активности;
- Б) нормализованная двигательная активность;
- В) четкая организация сна, питания, пребывания на свежем воздухе, учебного труда и двигательная активность;
- Г) все перечисленное.

10. Основной фактор утомления студентов - это:

- А) сама учебная деятельность;
- Б) полное отсутствие интереса, апатия;
- В) отсутствие реакции на новые раздражители;
- Г) снижение ЧСС.

ОПК-3. Способен решать стандартные задачи профессиональной деятельности на основе информационной и библиографической культуры с применением информационно-коммуникационных технологий и с учетом основных требований информационной безопасности ОПК 3_{ид.з} Владеет навыками подготовки обзоров, аннотаций, составления рефератов, научных докладов, публикаций, и библиографии по научно-исследовательской работе с учетом требований информационной безопасности

Тест № 5.

1. Сознательность и активность, наглядность, доступность, систематичность, динамичность – это общие принципы:

- А) математики;
- Б) физической культуры;
- В) педагогики;
- Г) все дисциплин.

2. Скоростно-силовые упражнения, упражнения на выносливость и силу мышечных групп характеризуют:

- А) физическую подготовленность студента;
- Б) физиологическую подготовленность студента;
- В) психическую подготовленность студента;
- Г) психо-физиологическую подготовленность студента.

3. Регулярность занятий, рациональное чередование нагрузок и отдыха

— это принцип:

- А) доступности;
- Б) динамичности;
- В) систематичности;
- Г) периодичности.

4. К средствам физического воспитания относятся:

- А) физические упражнения;
- Б) двигательные действия;
- В) трудовые действия;
- Г) все перечисленное.

5. Игровой, соревновательный методы относятся:

- А) к методу спортивного воспитания;
- Б) методу физического воспитания;
- В) методу психического воспитания;
- Г) методу физического развития.

6. Проставьте этапы обучения движениям в определенной последовательности:

- 2) формирование двигательного умения, углублённое детализированное разучивание;
- 3) формирование двигательного навыка, достижение двигательного мастерства;
- 1) ознакомление, первоначальное разучивание движения.
- Г) нет правильного ответа.

7. Общая физическая подготовка (ОФП) - это:

- А) процесс нормальной жизнедеятельности человека;
- Б) процесс совершенствования двигательных физических качеств;
- В) процесс овладения умением расслабляться;
- Г) процесс оздоровления физической патологией.

8. Спорт высших достижений и массовый спорт относятся:

- А) к спортивной подготовке;
- Б) физической подготовке;
- В) профессионально-прикладной физической подготовке;
- Г) к профессиональной подготовке.

9. Первая тренировочная зона интенсивности нагрузки характеризуется ЧСС:

- А) до 130 уд/мин.;
- Б) от 130 до 150 ударов в мин.;
- В) от 150 до 180 ударов в мин.;
- Г) от 180 до 200 ударов в мин.

10. Уменьшение напряжения мышечных волокон, составляющих мышцу - это:

- А) закрепощение мышц;
- Б) расслабление мышц;
- В) увеличение массы мышц;
- Г) сокращение мышечных волокон.

Тест № 6.

1. Гигиеническая гимнастика включается в распорядок дня:

- А) в обеденное время;
- Б) утренние часы;
- В) в конце рабочего дня;
- Г) в свободное время.

- 2. Гигиеническое, оздоровительно-рекреативное, общеподготовительное, спортивное, профессионально-прикладное и лечебное направления - это формы использования:**
- А) самостоятельных занятий;
 - Б) дополнительных занятий;
 - В) учебных занятий;
 - Г) отработки пропущенных занятий.
- 3. Наиболее распространенные средства самостоятельных занятий - это:**
- А) бокс;
 - Б) ходьба и бег;
 - В) спортивная гимнастика;
 - Г) единоборства.
- 4. При планировании и проведении самостоятельных занятий надо учитывать, что в период подготовки и сдачи зачетов и экзаменов интенсивность и объем физических нагрузок следует:**
- А) повышать;
 - Б) снижать;
 - В) оставить на старом уровне;
 - Г) прекратить.
- 5. Самоконтроль и учет при проведении самостоятельных занятий могут быть представлены в виде количественных показателей:**
- А) частота сердечных сокращений;
 - Б) результаты выполнения тестов;
 - В) тренировочные нагрузки;
 - Г) все вместе.
- 6. Степень физической подготовленности студента можно контролировать с помощью определения величины максимального потребления кислорода по методу:**
- А) пробы Штанге;
 - Б) методу К.Купера;
 - В) пробы Генчи;
 - Г) методу Яроцкого.
- 7. Минимальная интенсивность по ЧСС, которая дает тренировочный эффект для лиц от 17 до 25 лет:**
- А) 124 удара в минуту;
 - Б) 134 удара в минуту;
 - В) 118 ударов в минуту;
 - Г) 138 ударов в минуту.
- 8. Аэробные реакции — это:**
- А) основа биологической энергетики организма;
 - Б) эффективность аэробных процессов;
 - В) продукты распада, которые удаляются из организма;
 - Г) бескислородный процесс.

9. Суточная потребность "человека в воде составляет:

- А) 5 литров;
- Б) 3 литра;
- В) 2,5 литра;
- Г) 4 литра.

10. К средствам восстановления организма после физического и умственного утомления относятся:

- А) паровая и суховоздушная бани;
- Б) солнечные ванны;
- В) смена нательного белья;
- Г) дискотека.

Тема № 7.

1. Спорт-это:

- А) обобщенное понятие, обозначающее один из компонентов физической культуры;
- Б) занятия, направленные на личное совершенствование безотносительно к достижениям других занимающихся;
- В) физическая культура в ее оздоровительном, рекреационном аспектах;
- Г) высокий спортивный результат.

2. Структура спортивной классификации предусматривает:

- А) присвоение спортивных разрядов и званий;
- Б) занять определенное место на соревнованиях;
- В) добиться определенного количества побед;
- Г) участие в соревнованиях российского масштаба.

3. Спортивные разряды присваиваются:

- А) региональными спортивными организациями на местах;
- Б) федерациями по видам спорта;
- В) преподавателем физического воспитания;
- Г) заведующим кафедрой физической культуры.

4. Обязательным тестом по ОФП студентов является:

- А) бег на 100 м;
- Б) прыжки в длину с места;
- В) приседание на одной ноге;
- Г) плавание.

5. Внутри вузовские соревнования по видам спорта - это:

- А) российские студенческие Игры;
- Б) спартакиада вуза;
- В) районные соревнования;
- Г) чемпионат вузов города.

6. К нетрадиционной системе физических упражнений относятся виды спорта:

- А) легкая атлетика;
- Б) баскетбол;

- В) аэробика;
- Г) волейбол.

7. Вид спорта, преимущественно развивающий выносливость, - это:

- А) лыжные гонки;
- Б) акробатика;
- В) пауэрлифтинг;
- Г) дартс.

8. Вид спорта, преимущественно развивающий быстроту, - это

- А) гиревой спорт;
- Б) баскетбол;
- В) шахматы;
- Г) керлинг.

9. Вид спорта, преимущественно развивающий ловкость, - это

- А) легкая атлетика;
- Б) плавание;
- В) фигурное катание;
- Г) бобслей.

10. Уровень максимального потребления кислорода выше у спортсменов, занимающихся:

- А) настольным теннисом;
- Б) хоккеем;
- В) волейболом;
- Г) городошным спортом.

Тест № 8.

1. Продолжительные и регулярные занятия спортом или физическими упражнениями влияют:

- А) на состояние психики человека;
- Б) физическое развитие;
- В) все вместе;
- Г) нет правильного ответа.

2. Специальные информативные тесты педагогического, психологического и медико-биологического контроля определяют:

- А) успешность и своевременность прохождения каждого из этапов спортивного пути;
- Б) морфологические особенности организма;
- В) тренировочные занятия и их части;
- Г) уровень физической подготовленности.

3. В игровых видах спорта, борьбе, боксе, гимнастике, показатели модельных характеристик спортсменов:

- А) совпадают;
- Б) различаются;

- В) соответствуют возрасту;
Г) нет правильного ответа.
- 4. Модели крупных структурных образований тренировочного процесса - это:**
- А) этапы многолетней тренировки;
Б) этапы мезоциклов;
В) этапы микроциклов;
Г) этапы макроциклов.
- 5. Планирование тренировки в избранном виде спорта бывает:**
- А) текущее и оперативное;
Б) учебно-тренировочное;
В) обязательное;
Г) вспомогательное.
- 6. Перспективное планирование спортивной подготовки студента заключается в необходимости:**
- А) вовремя отдохнуть;
Б) обеспечить непрерывность тренировочного процесса;
В) получить зачет по предмету «Физическая культура»;
Г) нет правильного ответа.
- 7. При годичном планировании тренировок применяются варианты:**
- А) обычный, сложный;
Б) положительный;
В) отрицательный;
Г) нет правильного ответа.
- 8. Обычный тренировочный год имеет:**
- А) один период;
Б) два периода;
В) три периода;
Г) четыре периода.
- 9. Физическую подготовленность можно условно подразделить:**
- А) на общую подготовленность;
Б) вспомогательную подготовленность;
В) универсальную подготовленность;
Г) специальную подготовленность.
- 10. Контроль за состоянием различных сторон подготовленности спортсменов может быть:**
- А) этапным;
Б) физическим;
В) тактическим;
Г) техническим.

Тест № 9.

- 1. Основными признаками физического развития являются:**
- А) антропометрические показатели;

- Б) социальные особенности человека;
 - В) особенности интенсивности работы;
 - Г) нет правильного ответа.
- 2. Состояние опорно-двигательного аппарата, степень жировоголожения и полового созревания - это:**
- А) соматометрические признаки;
 - Б) физиометрические признаки;
 - В) соматоскопические признаки;
 - Г) антропометрические признаки.
- 3. Основные виды диагностики – это:**
- А) врачебно – педагогический контроль;
 - Б) математический контроль;
 - В) систематический контроль;
 - Г) статистический контроль.
- 4. Комплексное медицинское обследование физического развития и функциональной подготовленности занимающихся физической культурой и спортом - это:**
- А) таможенный контроль;
 - Б) врачебный контроль;
 - В) самоконтроль;
 - Г) педагогический контроль.
- 5. Метод определения силы мышц кисти называется:**
- А) станова динамометрия;
 - Б) кистевая динамометрия;
 - В) мышечная динамометрия;
 - Г) анамнез.
- 6. Важный интегральный показатель функционального состояния организма называется:**
- А) частотой сердечных сокращений;
 - Б) пальпаторной пульсометрией;
 - В) ортостатической пробой;
 - Г) артериальное давление.
- 7. Регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью и их изменения под влиянием регулярных занятий упражнениями и спортом называются:**
- А) самонаблюдение;
 - Б) самоконтроль;
 - В) самочувствие;
 - Г) все вышеперечисленное.
- 8. В состоянии покоя пульс можно подсчитывать:**
- А) за минуту;
 - Б) 45 секунд;
 - В) 20 секунд;

Г) 10 сек.

9. Предельной физической нагрузке соответствует частота сердечных сокращений:

А) 100-130 ударов в минуту;

Б) 130-150 ударов в минуту;

В) 170-200 ударов в минуту;

Г) 250-300 ударов в минуту.

10. Тест функциональной подготовленности по задержке дыхания на вдохе называется:

А) проба Генчи;

Б) тест Штанге;

В) тест Купера;

Г) тест Яроцкого.

Тест № 10.

1. Актуальность профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) студентов состоит:

А) в успешной подготовке к профессиональной деятельности;

Б) подготовке к достижению высоких спортивных результатов;

В) развитию умений, знаний и навыков;

Г) все вышеперечисленное.

2. Личная необходимость подготовки человека к труду заключается в том, чтобы:

А) увеличить диапазон функциональных возможностей организма человека;

Б) расширить арсенал двигательной координации;

В) обеспечить эффективную адаптацию организма к различным факторам трудовой деятельности;

Г) все вышеперечисленное.

3. Целью ППФП является:

А) повышение устойчивости организма к внешним воздействиям условий труда;

Б) содействие формированию физической культуры личности;

В) достижение психофизической готовности человека к успешной профессиональной деятельности;

Г) все вышеперечисленное.

4. Основой, фундаментом ППФП студентов любой специальности являются:

А) занятия легкой атлетикой;

Б) занятия лыжной подготовкой;

В) общая физическая подготовка;

Г) специальная физическая подготовка.

5. Основными факторами, определяющими конкретное содержание ППФП, являются:

- А) индивидуальные (в том числе половые и возрастные) особенности будущих специалистов;
- Б) географические черты региона, в который направляются выпускники;
- В) условия и характер труда специалистов;
- Г) социальные условия труда.
- 6. Подбор средств ППФП осуществляется по принципу:**
- А) применения вида спорта, который в наибольшей степени развивает общую выносливость;
- Б) применения целостного вида спорта, содержащего в себе навыки различных способов передвижения (гребля, велоспорт, мотоспорт);
- В) адекватности их психофизиологического воздействия с теми физическими, психическими и специальными качествами, которые предъявляются профессией;
- Г) все вышеперечисленное.
- 7. Укажите среди перечисленных средств развития силы упражнения с весом собственного тела:**
- А) упражнения со штангой;
- Б) упражнения с резиной;
- В) сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- Г) нет правильного ответа.
- 8. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости — это:**
- А) акробатика;
- Б) тяжелая атлетика;
- В) гребля;
- Г) баскетбол.
- 9. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект при развитии скоростных способностей, - это:**
- А) борьба;
- Б) бег на короткие дистанции;
- В) конный спорт;
- Г) плавание.
- 10. Прикладная сторона физического воспитания отражена в принципе:**
- А) связи физического воспитания с трудовой и оборонной практикой;
- Б) всестороннего развития личности;
- В) оздоровительной направленности;
- Г) здорового образа жизни.

Тест № 11.

1. Производственной физической культурой называется:

- А) система методически обоснованных физических упражнений;
- Б) пассивный отдых в рабочее время;
- В) подготовка к трудовой деятельности;
- Г) активный отдых в рабочее время.

2. Основа производственной физической культуры - это:

- А) умственная и нервно-эмоциональная напряженность труда;
- Б) теория активного отдыха;
- В) полное состояние покоя;
- Г) пассивный отдых.

3. Производственная физическая культура проявляется в форме:

- А) оптимальных методов и средств производственной физической культуры;
- Б) рабочего утомления в течение рабочего времени;
- В) производственной гимнастики, оздоровительно-восстановительных процедур занятий в спортивных секциях;
- Г) эмоционального подъема на рабочем месте.

4. Производственная гимнастика — это:

- А) комплексы специальных упражнений, применяемых в режиме рабочего дня;
- Б) рабочая поза, положение туловища, рабочее движение;
- В) санитарно-гигиеническое состояние места занятий;
- Г) бег по пересеченной местности.

5. Цель вводной гимнастики состоит в том, чтобы:

- А) активизировать физиологические процессы в тех органах и системах организма, которые играют ведущую роль при выполнении конкретной работы;
- Б) срочно и активно отдохнуть;
- В) резко увеличить нагрузку при включении человека в работу;
- Г) все вышеперечисленное.

6. Основой типовой схемы физкультурной паузы служит:

- А) разработка классификации профессий с учетом физической тяжести и умственной напряженности труда;
- Б) положение о том, что те органы и системы организма, которые не принимали активного участия в рабочем процессе, должны получить дополнительную нагрузку, а с утомленных органов и систем напряжение должно быть снято;
- В) момент существенного увеличения работоспособности;
- Г) нет правильного ответа.

7. Основными формами занятий физкультурой в свободное время являются:

- А) утренняя гигиеническая гимнастика;
- Б) чтение специализированной литературы;
- В) прием водных и солнечных процедур;
- Г) ходьба по пересеченной местности.

8. Дополнительные средства повышения работоспособности — это:

- А) тренажеры;
- Б) компьютеры;

- В) учебники;
- Г) производственная практика.

9. Основная задача физических упражнений профилактической направленности заключается в том, чтобы:

- А) повысить устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов труда;
- Б) снять перенапряжение, возникающее при тяжелом физическом труде;
- В) все вместе;
- Г) нет правильного ответа.

10. Упражнения непосредственного воздействия на сосуды головного мозга -это:

- А) наклоны;
- Б) повороты;
- В) вращения;
- Г) встряхивание.

11. Утренняя гигиеническая гимнастика относится:

- А) к оздоровительно-развивающей гимнастике;
- Б) оздоровительной гимнастике;
- В) спортивной гимнастике;
- Г) к профессионально – прикладной гимнастике.

12. Формами производственной гимнастики являются:

- А) вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка;
- Б) упражнения на снарядах;
- В) игра в настольный теннис;
- Г) подвижные игры.

13. В течение рабочей смены физкультурная пауза проводится:

- А) 1 раз в смену;
- Б) 2 раза в смену;
- В) 3 раза в смену;
- Г) 4 раза в смену;

14. К дополнительным средствам повышения работоспособности относятся:

- А) консультация с врачом физкультурного диспансера;
- Б) тренажеры, скакалки, набивные мячи;
- В) изучение специальной литературы по методике занятий;
- Г) имитация упражнений без снаряда.

15. Попутная тренировка - это:

- А) несложная и доступная игра;
- Б) дополнительные затраты времени на выполнение физических упражнений;
- В) неорганизованные упражнения, направленные на повышение двигательной активности;
- Г) комплекс ОРУ.

4.2. Типовые задания для промежуточной аттестации

4.2.1. Вопросы к зачету

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

ИУК-7.1 выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания должного уровня физической подготовленности с учетом физиологических особенностей организма

ИУК-7.2 планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности ИУК-7.2

ИУК-7.3 владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования

ОПК-3. Способен решать стандартные задачи профессиональной деятельности на основе информационной и библиографической культуры с применением информационно-коммуникационных технологий и с учетом основных требований информационной безопасности

ИОПК-3.3. Владеет навыками подготовки обзоров, аннотаций, составления рефератов, научных докладов, публикаций, и библиографии по научно-исследовательской работе с учетом требований информационной безопасности

Знать:

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
2. Современное состояние физической культуры и спорта.
3. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
4. Физическая культура личности. Ценности физической культуры.
5. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности.
6. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулируемая биологическая система.
7. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм человека.
8. Средства физической культуры и спорта в совершенствовании функциональных возможностей организма.

Уметь:

1. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
2. Здоровье человека как ценность. Факторы, определяющие здоровье.
3. Здоровый образ жизни и его составляющие.
4. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.
5. Критерии эффективности здорового образа жизни.
6. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
7. Динамика работоспособности студента в учебной году и факторы ее

определяющие. Влияние различных режимов и условий обучения на состояние организма студентов.

8. Особенности использования средств физической культуры в регулировании работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния.
9. Методические принципы физического воспитания.
10. Методы физического воспитания.
11. Основы методики обучения движениям.
12. Методика начального и углубленного разучивания движения, закрепления и дальнейшего совершенствования двигательного действия.

Владеть:

- 1 Основы совершенствования физических качеств.
- 2 Основы методики развития силовых способностей.
- 3 Методика применения средств физической культуры для развития быстроты движений.
- 4 Методические принципы воспитания ловкости и гибкости.
- 5 Средства и методы развития общей и специальной выносливости.
- 6 Разделы спортивной подготовки.
- 7 Общая физическая и специальная подготовка, их цели и задачи.
- 8 Зоны интенсивности физических нагрузок.
- 9 Формы занятий физическими упражнениями.
- 10 Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям.
- 11 Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.
- 12 Формы и содержание самостоятельных занятий.
- 13 Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.
- 14 Характер содержания занятий в зависимости от возраста.

4.2.2. Вопросы к экзамену

«Экзамен не предусмотрен учебным планом»)

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ И НАВЫКОВ И ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ

Критерии оценивания знаний обучающихся при проведении тестирования:

Результат тестирования оценивается по процентной шкале оценки. Каждому обучающемуся предлагается комплект тестовых заданий из 25 вопросов:

- **Отметка «отлично»** – 25-22 правильных ответов.
- **Отметка «хорошо»** – 21-18 правильных ответов.
- **Отметка «удовлетворительно»** – 17-13 правильных ответов.
- **Отметка «неудовлетворительно»** – менее 13 правильных ответов.

Критерии знаний при проведении зачета:

- **Оценка «зачтено»** должна соответствовать параметрам любой из положительных оценок («отлично», «хорошо», «удовлетворительно»).

- **Оценка «не зачтено»** должна соответствовать параметрам оценки «неудовлетворительно».

- **Отметка «отлично»** – выполнены все виды учебной работы, предусмотренные учебным планом. Обучающийся демонстрирует соответствие знаний, умений, навыков приведенным в таблицах показателям, оперирует приобретенными знаниями, умениями, навыками, применяет их в ситуациях повышенной сложности. При этом могут быть допущены неточности, затруднения при аналитических операциях, переносе знаний и умений на новые, нестандартные ситуации.

- **Отметка «хорошо»** – выполнены все виды учебной работы, предусмотренные учебным планом. Обучающийся демонстрирует соответствие знаний, умений, навыков приведенным в таблицах показателям, оперирует приобретенными знаниями, умениями, навыками, применяет их в стандартных ситуациях. При этом могут быть допущены незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях, переносе знаний и умений на новые, нестандартные ситуации.

- **Отметка «удовлетворительно»** – не выполнен один или более видов учебной работы, предусмотренных учебным планом. Обучающийся демонстрирует неполное соответствие знаний, умений, навыков приведенным в таблицах показателям, допускаются значительные ошибки, проявляется частичное отсутствие знаний, умений, навыков по ряду показателей, обучающийся испытывает значительные затруднения при оперировании знаниями и умениями при их переносе на новые ситуации.

• **Отметка «неудовлетворительно»** – не выполнены виды учебной работы, предусмотренные учебным планом. демонстрирует неполное соответствие знаний, умений, навыков приведенным в таблицах показателей, допускаются значительные ошибки, проявляется отсутствие знаний, умений, навыков по большому ряду показателей, обучающийся испытывает значительные затруднения при оперировании знаниями и умениями при их переносе на новые ситуации.

6. ДОСТУПНОСТЬ И КАЧЕСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ДЛЯ ЛИЦ С ОВЗ

При необходимости инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья могут использоваться собственные технические средства.

Процедура оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине предусматривает предоставление информации в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:	– в печатной форме увеличенным шрифтом, – в форме электронного документа.
Для лиц с нарушениями слуха:	– в печатной форме, – в форме электронного документа.
Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата	– в печатной форме, аппарата: – в форме электронного документа.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине обеспечивает выполнение следующих дополнительных требований в зависимости от индивидуальных особенностей, обучающихся:

а) инструкция по порядку проведения процедуры оценивания предоставляется в доступной форме (устно, в письменной форме);

б) доступная форма предоставления заданий оценочных средств (в печатной форме, в печатной форме увеличенным шрифтом, в форме электронного документа, задания зачитываются преподавателем);

в) доступная форма предоставления ответов на задания (письменно на бумаге, набор ответов на компьютере, устно).

При необходимости для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов процедура оценивания результатов обучения по дисциплине может проводиться в несколько этапов.

Проведение процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.